

Утверждаю:

Директор ООО «Продторг Плюс»
Р.Е. ТатарскийСогласованно:
Директор МБОУ СОШ № 19 Азовского района
Павлятенко Е.В.

ООО «Продторг Плюс»

Примерное 2-х недельное меню для организации питания учащихся

из расчета 50 руб в день на 1-го учащегося с 01.09. 2022г

№	Наименование блюда	Выход В граммах	Сборник Рецептур	Энерг Ценность Ккал	Белки	Жиры	Угле- Воды	В 1	В 2	С	А	Са	Р	Mg	Fe	Цена
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1-день																
Завтрак																
1	Каша «янтарная»	1/200		182,56	2,4	4,9	23,5	0,15	0,1	5,6	4	40	84	30	1	35
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	1/15/10	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10
3	Чай с сахаром	1/200	685/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
2-день																
Завтрак																
1	Сырники из творога и сметанным соусом	1/110/20	358/2004 600/2004	225	5	3	31	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	44,5
2	Компот из сухофруктов	1/200	639/2004	141	0,3	-	35,8	0	0	0,4	0	16	6	6	1	5,5
3-день																
Завтрак																
1	Запеканка из творога со сметаной	1/80/20	326/2008	274,2	5	3	31	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	35
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	63/2004	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
4-день																
Завтрак																

1	Каша гречневая с маслом	1/200	Табл. 4	300	15,5	25,5	2,4	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	35
2	Булочка «К чаю»	1/50	788/2004	170	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
5-день																
Завтрак																
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом	1/265	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,559	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	35
2	Булочка «К чаю»	1/50	788/2004	170	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
6-день																
Завтрак																
1	Запеканка из творога со сметаной	1/80/20	326/2008	274,2	5	3	31	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	35
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	117/2004	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10
2	Чай с сахаром	1/200	685/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
7-день																
Завтрак																
1	Суп молочный с крупой гречневой	1/200	161/2004	225	5	3	31	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	35
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	117/2004	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
8-день																
Завтрак																
1	Каша овсяная вязкая молочная с маслом	1/265	161/2004	269,33	8,281	9,018	38,559	0,08	0,25	0,3	10	132	198	30	0,6	35
2	Булочка «К чаю»	1/50	788/2004	170	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
9-день																
Завтрак																

Sheet1

1	Оладьи манные с соусом сметанным	1/75/30	324/2004	213	6,5	6,6	31,6	0,15	0,1	23	20	23	125	33	1,3	35
2	Булочка «К чаю»	1/50	788/2004	170	4	4,7	27,8	0,06	0,04	0	9	16	44	6	0,6	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
																50
10-день																
	Завтрак															
1	Каша «Боярская» из пшена с изюмом		304/2004	184	5	3	31	0,08	0,01	3	0	40	84	30	1	35
2	Бутерброд с маслом	1/20/10	117/2004	320	10,2	2,3	64,8	0,09	0,04	0	9	24	78	25	2	10
3	Чай с сахаром	1/200	686/2004	60	0,3	-	10,3	0	0	2,2	0	16	8	6	0,8	5
																50